COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, llame libre de cargos a nuestro Departamento de Servicio al Cliente, al Teléfono Gratuito 00341 733 3451*. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEX72060).
- EL NOMBRE de la máquina (PROFORM® 770S).
- EL NÚMERO de la(s) parte(s) (ver la portada de este manual).
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

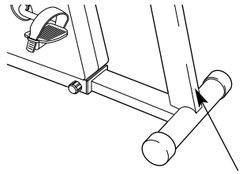
*España solamente

Parte Núm. 136085 R0197A
PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en los E.U.A.

PRO·FORM® 770S
STATIONARY BIKE

Núm. de Modelo PFEX72060
Núm. de Serie_____

Escriba el número de serie en el espacio arriba de la referencia



Etiqueta con el Número de Serie

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

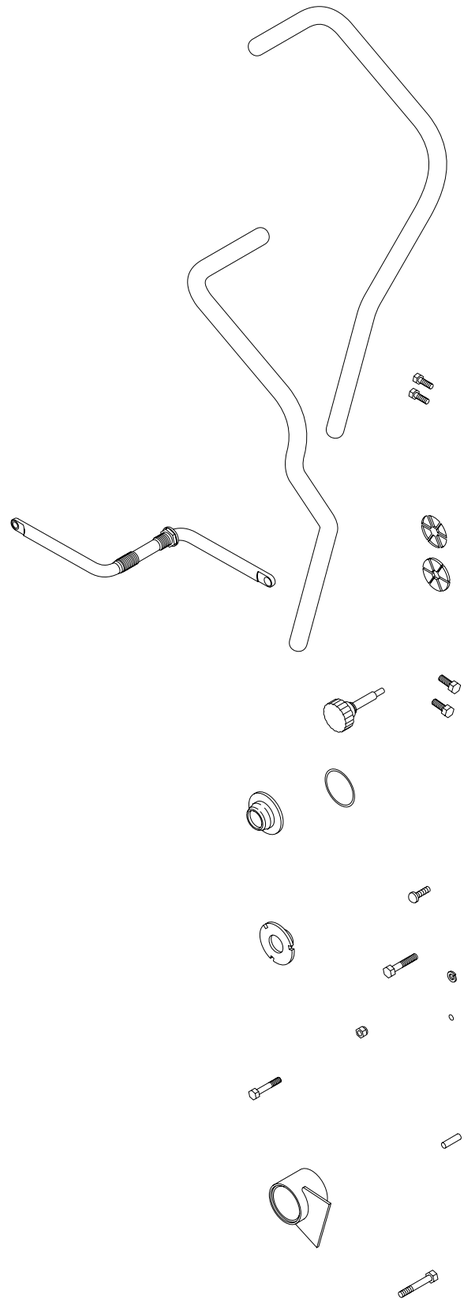
MANUAL DEL USUARIO

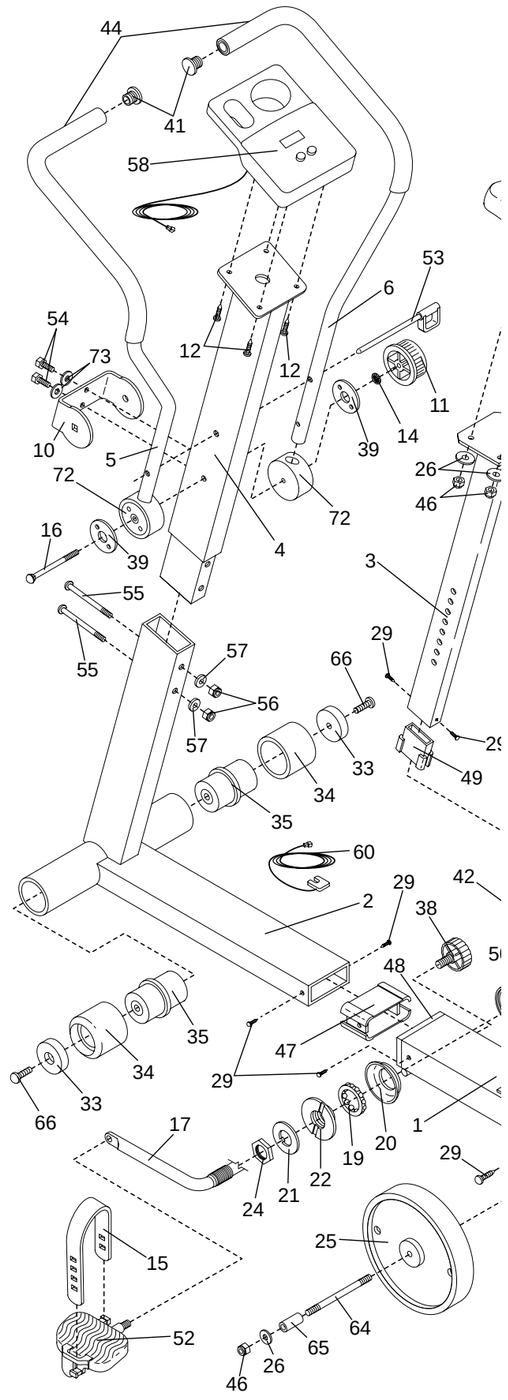
PRO·FORM® 770S STATIONARY BIKE

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN 5
ENSAMBLADO 6
COMO USAR EL PROFORM 770S 8
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 10
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 12
NOTAS 13
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PFEX72060 R0197A





LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PFEX72060

R0197A

Key No.	Qty.	Descripción
1	1	Marco
2	1	Marco del Manubrio
3	1	Poste del Asiento
4	1	Poste del Manubrio
5	1	Manubrio Izquierdo
6	1	Manubrio Derecho
7	1	Sujetador de Desembrague
8	1	Rueda de Desembrague
9	1	Estabilizador
10	1	Sujetador del Manubrio
11	1	Control de Resistencia
12	4	Tornillo de la Consola
13	1	Correa del Pedal Derecho
14	1	Arandela Estrella de M10
15	1	Correa del Pedal Izquierdo
16	1	Tornillo de Porte de 3/8” x 6”
17	1	Biela
18	1	Polea
19	2	Valin
20	2	Copa de Valines
21	1	Arandela Keyed
22	1	Tuerca con Ranuras de la Biela de 7/8”
23	1	Tuerca con Ranuras de la Biela de 15/16”
24	1	Tuerca de la Biela de 7/8”
25	1	Polea Ensamblada
26	8	Arandela Plana de 5/16”
27	1	Cubierta del lado Izquierdo
28	1	Cubierta del lado Derecho
29	10	Tornillo de la Cubierta de Lado
30	5	Ajustador
31	1	Cubierta Superior
32	1	Cinta
33	2	Eje de la Rueda
34	2	Rueda
35	2	Cojinete de la Rueda
36	1	Asiento
37	1	Perilla de Asiento
38	1	Perilla de Pasador
39	2	Almohadilla de Fricción
40	1	Perilla de Resistencia
41	2	Tapa Final del Manubrio
42	1	Tornillo de M5
43	1	Protector de Goma
44	2	Agarradera de Esponja
45	2	Tapa Final del Estabilizador
46	7	Contratuerca de Nylon de M8
47	1	Cojinete del Marco del Manubrio
48	1	Cojinete del Marco
49	1	Cojinete del Poste del Asiento
50	1	Tornillo de #8 x 1/2”
51	1	Pedal Derecho
52	1	Pedal Izquierdo
53	1	Pasador
54	2	Tornillo de 1/4” x 1”
55	2	Tornillo de 3/8” x 3 1/2”
56	5	Contratuerca de Nylon de 3/8”
57	2	Arandela Plana de M10
58	1	Consola
59	1	Resorte de Desembrague
60	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre
61	1	Tuerca de Empuje
62	1	Arandela Plana de la Biela
63	2	Tornillo de Porte de 3/8” x 2 3/4”
64	1	Eje de la Polea
65	1	Espaceador
66	2	Tornillo de la Rueda
67	1	Sujetador del Imán
68	2	Tornillo de M8 x 60mm
69	2	Tuerca de M8
70	1	Resorte de Extensión
71	1	Tornillo de Porte del Desembrague
72	1	Bastidor de los Manubrios
73	2	Arandela Plana de M12 OD
74	1	Cojinete del Eje
#	1	Manual del Usuario
#	1	Llaves Cóncavas
#	1	Herramienta-Multipropósito
#	1	Llave “L”

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el PROFORM 770S lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar el 770S. Use el 770S solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del 770S estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **Guarde la caminadora en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque el 770S en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo del 770S.**
4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las partes del 770S.**
5. **Mantenga a los niños pequeños y animales domésticos lejos del 770S.**
6 **Nunca permita que más de una persona use el 770S al mismo tiempo. El 770S deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
7. **Use ropa adecuada pasa el ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
8. **Cuando se esté ajustando el asiento, inserte la perilla del asiento por uno de los orificios del poste del asiento (vea el dibujo en la página 4). No se debe de insertar la perilla del asiento por de bajo del poste del asiento.**
9. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la 770S. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**
10. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**
11. **El 770S está diseñado para uso en casa solamente. No use el 770S en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

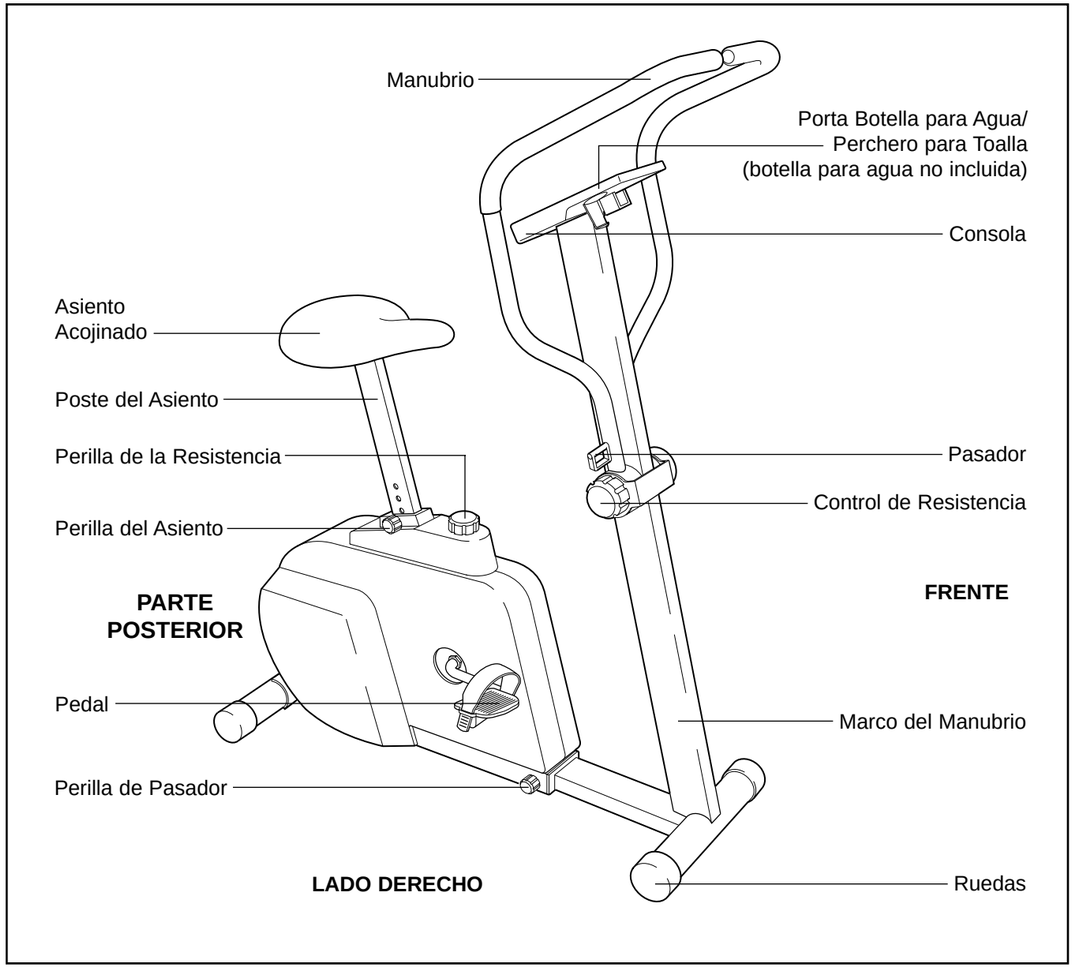
AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el PROFORM® 770S. El 770S ofrece una forma única de ejercicio de bajo impacto que trabaja ambos el cuerpo superior y el cuerpo inferior dandole mejores beneficios cardiovasculares e incrementando el tono de los musculos. Y cuando usted no esté haciendo ejercicio, el 770S puede ser doblado para almacenamiento.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el 770S. Si usted tiene preguntas adicionales, por favor llame a nuestro número de servicios al cliente. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es PFEX72060. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada al 770S (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



NOTAS

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

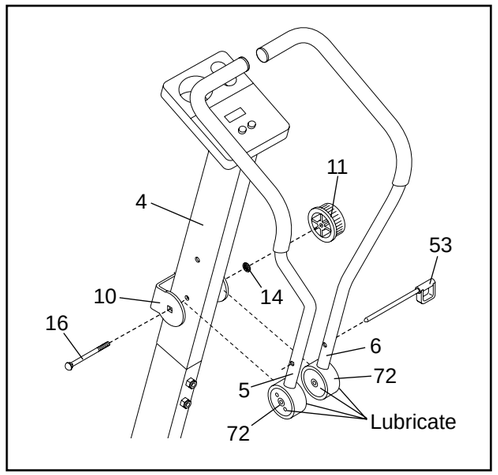
Inspeccione y apriete todas las partes de su PROFORM 770S regularmente. Su 770S se puede limpiar con una tela suave y húmeda. Para prevenir daños a la consola, mantenga cualquier liquido lo más separado posible de la consola y mantengala fuera de los rayos directos del sol.

REEMPLAZO DE LAS BATERÍAS

Si la consola no funciona apropiadamente, las baterías deben de ser reemplazadas, vea el paso 4 del ensamblado en la página 7.

LUBRICACIÓN DE LOS MANUBRIOS

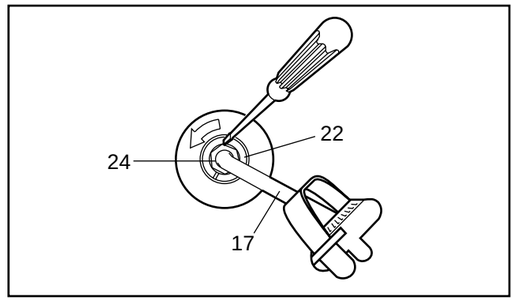
Si se hoye un rechinido cuando se mueven los Manubrios (5, 6), una cantidad pequeña de grasa se debe de agregar.



Remueva el Pasador (53). De vuelta al Control de Resistencia (11) en dirección opuesta de las manecillas del reloj y remuevalo. Remueva la Arandela Estrella de M10 (14). Usando unas pinzas, sostenga la cabeza del Tornillo de Soporte de 3/8” x 6” (16) y remuevalo. Aplique una capa delgada de grasa a los dos lados de los Bastidores de los Manubrios (72). Coloque una vez más todas las partes en su lugar, asegurándose de que estén en las posiciones indicadas.

AJUSTACIÓN DE LA BIELA

Si los brazos de la Biela (17) se aflojan, se deben de apretar para evitar un desgaste excesivo. Afloje la Tuerca de la Biela de 7/8” (24) en el brazo izquierdo de la Biela. Coloque la punta del desarmador estandarte en una de las ranuras en la Tuerca con Ranuras de la Biela de 7/8” (22). Con cuidado golpee el desarmador con un martillo para dar vuelta a la Tuerca con Ranuras de la Biela de 7/8” en dirección opuesta de las manecillas del reloj hasta que los brazos no estén flojos. No apriete demasiado la Tuerca con Ranuras de la Biela de 7/8”. Cuando la Tuerca con Ranuras de la Biela de 7/8” esté apropiadamente apretada, apriete la Tuerca de la Biela de 7/8”.



COMO GUARDAR SU PROFORM 770S

Cuando no esté usando su 770S, se puede doblar para guardarse en una forma compacta. Refiérace al dibujo de arriba. Afloje la Perilla de Pasador (38). Deslice el Marco del Manubrio (2) al Marco (1) lo más que se pueda. Apriete la Perilla de Pasador. Guarde su 770S adentro, lejos de humedad y polvo.

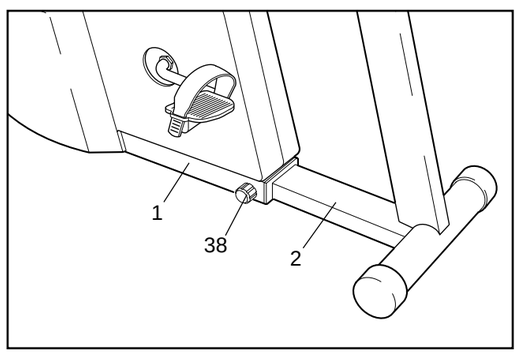
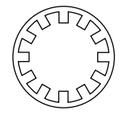


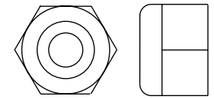
TABLA DE IDENTIFICACIÓN

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el ensamblado. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada parte hace referencia al número clave de cada parte. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa al ensamblarse. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una partes no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.**

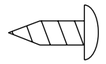


Arandela Estrella de M10 (14)—1

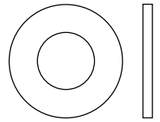
Contratuera de Nylon de (46)—4
(Puede estar colocada al asiento)



Contratuerca de Nylon de 3/8” (56)—4

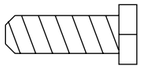


Tornillo de la Consola (12)—4
(Puede estar colocada a la consola)

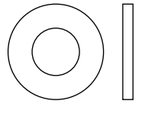


Arandela Plana de M10 (57)—2

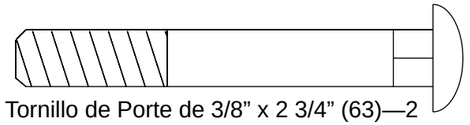
Arandela Plana de M12 OD (73)—2



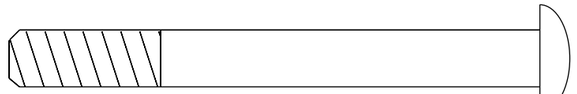
Tornillo de1/4” x 1” (54)—2



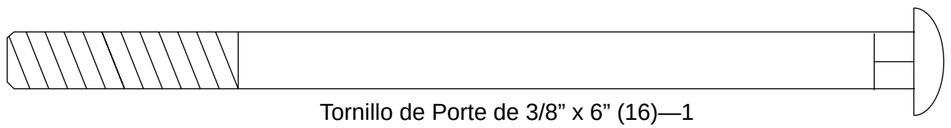
Arandela Plana de 5/16” (26)—4
(Puede estar colocada al asiento)



Tornillo de Porte de 3/8” x 2 3/4” (63)—2



Tornillo de 3/8” x 3 1/2” (55)—2



Tornillo de Porte de 3/8” x 6” (16)—1

ENSAMBLADO

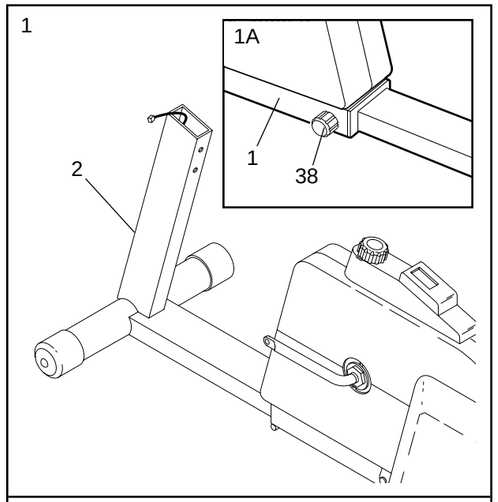
Coloque todas las partes del 770S en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el ensambladose halla completado.**

En adición a las llaves "L" que se incluyen, el ensamblado requiere un desarmador de estrella , y dos llaves ajustables .

1. Refiérase al dibujo 1A. Afloje la Perilla de Pasador (38) en el lado derecho del Marco (1).

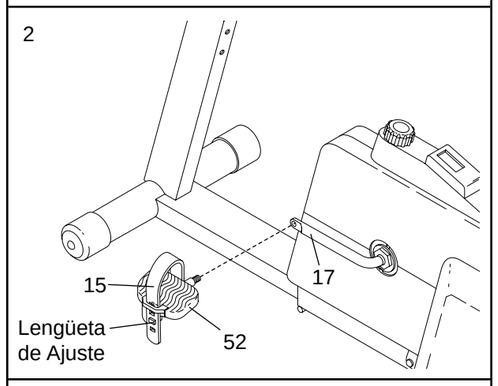
   Refiérase al dibujo 1. Deslice el Marco del Manubrio (2) hacia adelante hasta que se detenga.

   Refiérase al dibujo 1A. Apriete la Perilla de Pasador (38).



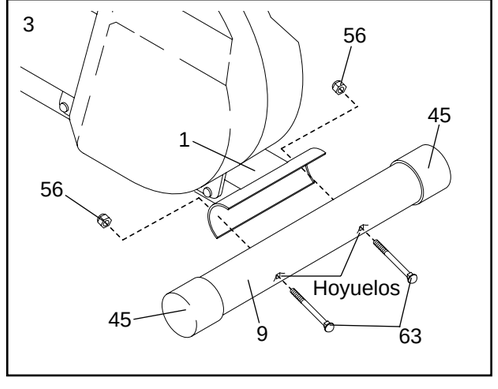
2. Identifique el Pedal Izquierdo (52); hay una "L" en el Pedal Izquierdo para poder identificarlo. Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta a las manecillas del reloj dentro del brozo izquierdo de la Biela (17). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las manecillas del reloj dentro del brazo derecho de la Biela.

   Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (15) en el Pedal Izquierdo (52) a la posición deseada. Presione la Correa del Pedal Izquierdo a la Lengüeta de Ajuste. Ajuste la Correa del Pedal Derecho en el Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.



3. Asegúrese de que haya una Tapa Final del Estabilizador (45) en cada parte final del Estabilizador (9).

   Coloque el Estabilizador (9) al Marco (1) con dos Tornillos de Porte de 3/8" x 2 3/4" (63) y dos Contratuercas de Nylon de 3/8" (56). Asegúrese de que el Estabilizador esté volteado de tal manera que los hoyuelos estén en la posición indicada.



SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO en la página 11.)

Una fase cardiovascular, incluye 20 a 30 minutos de ejercicio con su frecuencia cardiaca en su zona de entrenamiento.

Una fase de aflojamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramiento. Por medio del estiramiento elimina contracciones musculares y otros problemas causados cuando usted detiene bruscamente el ejercicio. Durante esta fase el estiramiento para aumentar la flexibilidad es también más efectivo. Esta fase debe dejarle relajado y confortablemente cansado.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

Los siguientes ejercicios pueden proveer un buen calentamiento o enfriamiento. La forma correcta de cada ejercicio se muestra en los dibujos. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Doblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

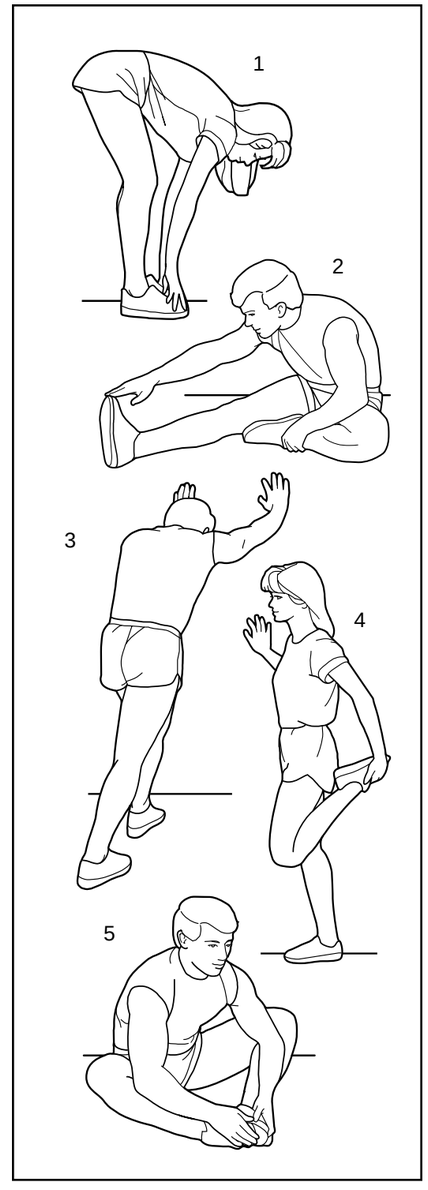
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente, reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otro mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas.

5. EXTENSIONES DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las suelas tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la tabla (las edades están rondeadas a los diez años más cercanos). Entonces, mire bajo su edad y encuentre los tres números en cajas grises. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. El número mas bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa (FAT)

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

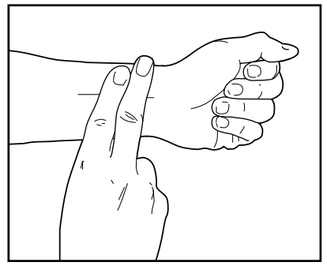
Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA

Para medir su frecuencia cardiaca, primero debe de hacer ejercicios por lo menos por cuatro minutos. Despues detengase de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome la cuenta de seis segundos de los latidos de su corazón y multiplique el resultado por 10 para encontrar su frecuencia cardiaca. Por ejemplo, si los latidos de su corazón es seis segundos son 14, su frecuencia cardiaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca bajara de una manera muy rápida cuando deja de hacer sus ejercicios.)



Ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su frecuencia cardiaca esté al nivel deseado.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Una fase de calentamiento, que dura de 5 a 10 minutos. Comience despacio con estiradas controladas, luego aumente el ritmo de las estiradas para ir aumentando la temperatura de su cuerpo, el pulso y la circulación, en preparación para un ejercicio más intenso. (Vea la sección

4. Vea el dibujo 4A. La Consola (58) requiere dos baterías “AA” (que no se incluyen). Se recomiendan baterías de Alkaline. Presione dos Baterías en el seguro de baterías debajo de la Consola. Asegurese de que el lado negativo (–) de las Baterías estén tocando los resortes en la Consola.

   Refiérase al dibujo 4. Inserte los cables de la consola por el Poste del Manubrio (4). Coloque la Consola (58) en el Poste del Manubrio con cuatro Tornillos de la Consola (12).

   Conecte el cable de la consola al Interruptor de Lengüeta/ Alambre (60) en la parte de arriba del Marco del Manubrio (2). Inserte el Poste del Manubrio (4) en el Marco del Manubrio. **Tenga cuidado de que no se pellizquen los cables.** Junte el Poste del Manubrio con dos Tornillos de 3/8” x 3 1/2” (55), dos Arandelas Planas de M10 (57), y dos Contratuercas de Nylon de 3/8” (56).

5. Refiérase al dibujo 5. Remueva las cuatro calcomanías redondas del Sujetador del Manubrio (10) y el Poste del Manubrio (4). Junte el Sujetador del Manubrio al Poste del Manubrio con dos Tornillos de 1/4” x 1” (54) y las dos Arandelas Planas de M12 OD (73). Asegúrese de que el orificio cuadrado esté en el lado izquierdo. Nota: Este paso muestra como se debe de ensamblar el Control de Resistencia (11) en el lado derecho del Poste del Manubrio. Para ensamblar el Control de Resistencia en el lado izquierdo, invierte la orientación del Sujetador del Manubrio, Tornillo de Porte de 3/8” x 6” (16), Arandela Estrella de M10 (14), y el Control de Resistencia.

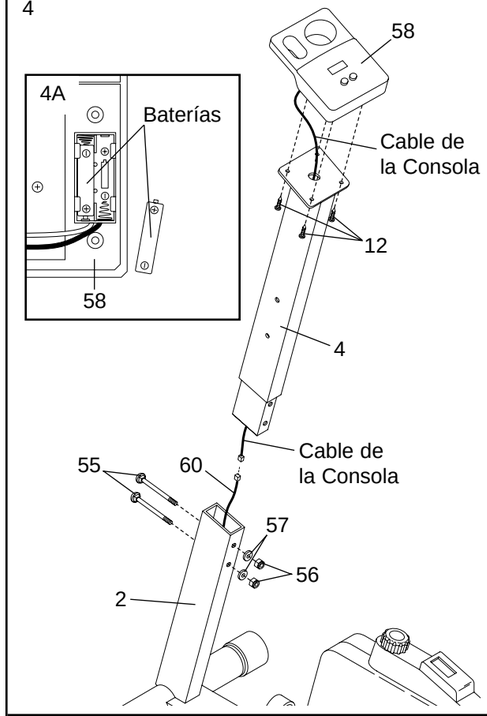
   Sostenga la parte baja del Manubrio Izquierdo (5) dentro del Sujetador del Manubrio (10). Inserte el Tornillo de Porte de 3/8” x 6” (16) dentro del Sujetador del Manubrio y por el Manubrio Izquierdo. Sostenga el Manubrio Derecho (6) dentro del Sujetador del Manubrio. Inserte el Tornillo de Porte hasta que la cabeza del Tornillo esté descansando en el orificio cuadrado del Sujetador del Manubrio. Deslice la Arandela Estrella M10 (14) al Tornillo de Porte. Apriete el Control de Resistencia (11) al Tornillo de Porte.

   Alinie los orificios en los Manubrios (5, 6) con los orificios en el Poste del Manubrio (4). Inserte el Pasador (53) por los Manubrios y el Poste del Manubrio. Tenga cuidado de que los cables que están dentro del Poste del Manubrio no se dañen.

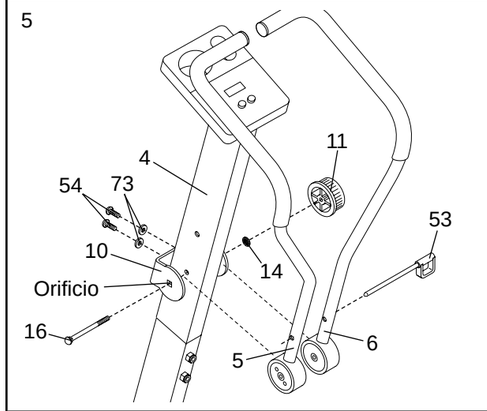
6. Inserte el Poste del Asiento (3) al Marco (1). Alinie uno de los orificios del Poste del Asiento con el orificio del Marco. Inserte la Perilla de Asiento (37) al Marco y al Poste del Asiento, y apriete la Perilla de Asiento al Marco. **Asegúrese de insertar la Perilla de Asiento por uno de los orificios en el Poste del Asiento; no inserte la Perilla de Asiento por de bajo del Poste del Asiento.**

   Junte el Asiento (36) al Poste del Asiento (3) con cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (46) y cuatro Arandelas Planas de 5/16” (26). (Nota: Las Contratuercas de Nylon y las Arandelas Planas tal vez se hayan pre-colocado en la parte de abajo del Asiento.)

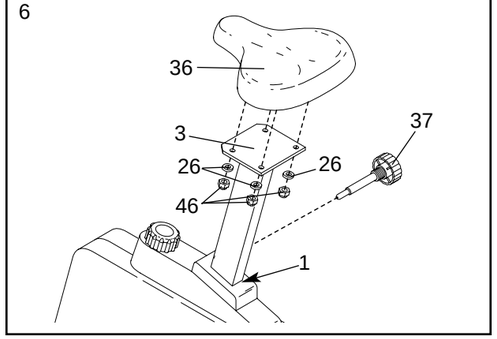
4



5

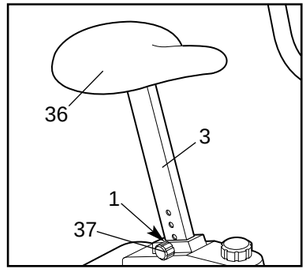


6



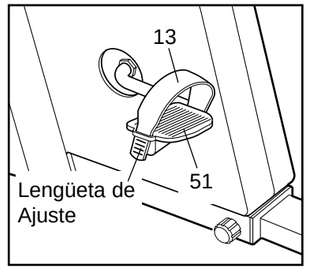
COMO USAR EL PROFORM 770S

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



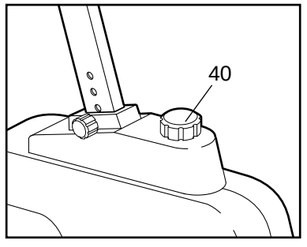
Para obtener un ejercicio efectivo, el Asiento (36) debe de estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doble en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el Asiento, primero sostenga el Asiento y desatornille la Perilla de Asiento (37). Alinie uno de los orificios en el Poste del Asiento (3) con el orificio del Marco (1). Inserte la Perilla de Asiento al Marco y el Poste del Asiento, y apriete la Perilla de Asiento al Marco. Asegúrese de insertar la Perilla de Asiento por uno de los orificios en el Poste del Asiento; no inserte la Perilla de Asiento por de bajo del Poste del Asiento.

COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES



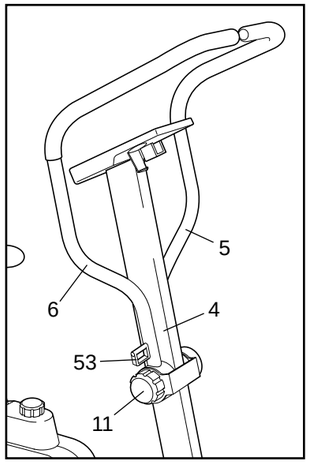
Para ajustar cada una de las Correas del Pedal (13), primero estire la parte final de la Correa del Pedal fuera de la lengüeta de ajuste en el Pedal (51). Alinie un orificio diferente en la Correa del Pedal con la lengüeta de ajuste. Presione la Correa del Pedal a la lengüeta de ajuste.

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DEL PEDALEO



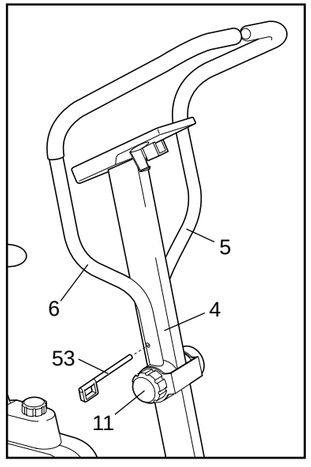
La resistencia del pedaleo se puede ajustar al usar la Perilla de Resistencia (40) que se encuentra en la base del poste del asiento. Para aumentar la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección de las manecillas del reloj; para disminuir la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección opuesta a las manecillas del reloj.

COMO USAR LOS MANUBRIOS EN LA POSICIÓN ESTACIONARIA



Los Manubrios (5, 6) se puede usar ya sea en la posición estacionaria o en la posición de doble moción. Para usar los Manubrios en la posición estacionaria, alinie los orificios en los Manubrios con los que tiene el Poste del Manubrio (4). Inserte el Pasador (53) por los Manubrios y el Poste del los Manubrios. Nota: Si se dificulta el insertar el Pasador, tuerza los Manubrios **un poco** de tal manera de que pueda alinear los orificios. Enseguida, apriete el Control de Resistencia (11) (vea el dibujo de arriba).

COMO USAR LOS MANUBRIOS EN LO POSICIÓN DE DOBLE MOCIÓN

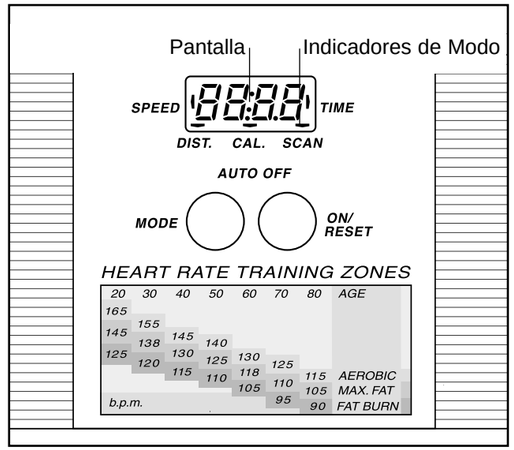


Para usar los Manubrios (5, 6) en la posición de doble-moción, remueva el Pasador (53) de los Manubrios y el Poste del Manubrio (4). Mantenga el Pasador en un lugar seguro. La resistencia de los Manubrios puede ser ajustada con el Control de Resistencia (11). Para aumentar la resistencia, de vuelta al Control de Resistencia en dirección de las manecillas del reloj; para disminuir la resistencia, de vuelta al Control de Resistencia en dirección opuesta de las manecillas del reloj.

Para hacer sus ejercicios, mueva los Manubrios (5, 6) hacia adelante y hacia atrás mientras pedalea. Asegúrese de mantener su espalda en una posición derecha y sus rodillas un poco dobladas.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La CONSOLA presenta cinco funciones para proveerle una retroalimentación de sus ejercicios instantáneamente. Las funciones se describen en la parte de abajo.



- Speed (Velocidad)—Muestra su la velocidad de su pedaleo, en millas por hora.

- Time (Tiempo)—Muestra el tiempo que ha durado su ejercicio. Nota: Si suspende el ejercicio por diez segundos o más, la función de tiempo hará pausa hasta que usted lo reanude.

- Distance (Distancia)—Muestra el número total de millas que usted ha pedaleado, hasta el 999. Despues la ventanilla cambiará a cero y continuará contando.

- Calories (Calorías)—Muestra el número de calorías que ha quemado.

- Scan (Registro)—Muestra las funciones speed, time, distance, y calorie cada una en ciclos repetitivos por cinco segundos.

INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS

Antes que la consola se pueda operar, dos baterías “AA” se deben de instalar. Si todavía no ha instalado las baterías, vea el paso 4 del ensamblado en la página 7.

COMO MANEJAR EL MONITOR

1. Para activarlo, presione el botón de on/reset, o simplemente comience a usar los pedales. Cuando el poder este prendido, toda la ventanilla que muestra las funciones se prenderá por dos segundos. El monitor estará entonces listo para el manejo.

2. Seleccione una de las cinco funciones:

   Scan mode (función de registro)—Cuando lo active, la función de registro se seleccionará automáticamente. Un indicador de modo mostrará que la función de registro ha sido seleccionada, y un segundo indicador de función mostrará cuál es la función que actualmente está seleccionada. Nota: Si una función diferente es seleccionada, usted puede seleccionar la función de registro otra vez al repetidamente presionar el botón “mode” (de funciones).

   Speed, time, distance o calories mode (funciones de velocidad, tiempo, distancia, o calorías)—Estas funciones pueden ser seleccionadas presionando repetidamente el botón de funciones. Los indicadores de modo mostrarán cuál función ha sido seleccionada. (Asegúrese que la función de registro no se seleccione.) Las funciones serán seleccionadas en el siguiente orden: speed, time, distance, y calorie.

3. Para reajustar la pantalla, presione el botón de on/reset.

4. Para apagarlo, simplemente espere alrededor de cuatro minutos. **Nota: Ambos monitores tienen un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por cuatro minutos, se apagará automáticamente con el fin de conservar las baterías.**